15 MAR. 1994

LA NAZIONE

PAGINA 15

UNA RICERCA INTERNAZIONALE METTE IN LUCE UN NUOVO ASPETTO

Il piacere è un buon caffè

Anche sigarette e cioccolata sono ok: star bene con se stessi ammazza lo stress

Servizio di
Giancarlo Calzolari

ROMA - Il piacere è amico della salute. Potenzia le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce ed i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo.
Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio Nazionale delle Ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.
Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra gli inglesi, che confermano la tradizionale scarsa attenzione nei confronti della attività che si svolge in camera da letto.
Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata la lavoro.
Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione. Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare - ha detto - quello che accadrebbe per l'economia di un paese come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar. Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente - ha aggiunto Warburton - migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo. Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute». Non bisogna dimenticare che i maggiori fattori di rischio di decesso sono considerati l'insoddisfazione di vita e dell'ambiente di lavoro, il lutto e la depressione. Al contrario la felicità intesa nel senso più ampio di benessere psichico costituisce sicuramente un freno contro l'avanzata del tempo.
Il problema dei problemi comunque è il rapporto con alcol e sigarette. «Quando questa dipendenza è forte ha detto lo psicobiologo Alberto Oliverio - scade il confine tra queste abitudini e la droga anche se è vero che il benessere psicologico può giovare alla salute».

Le privazioni portano gastriti

ulcere e perfino forme tumorali

In Italia va molto la famiglia

Nel Regno Unito «Viva l'alcol»

20483936 68

Source: https://www.industrydocuments.ucsf.edu/docs/kqfl0000